

DICAS PARA

DISTANCIAMENTO

FÍSICO

Permanecendo, ao mesmo tempo, socialmente conectado 

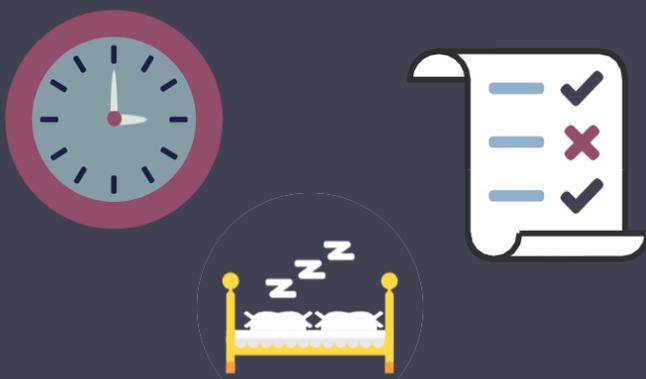
No meio da pandemia de COVID-19, é importante praticar o distanciamento físico, para sua saúde e a de outras pessoas; mas isso não significa que você deva interromper a comunicação. É importante permanecer socialmente conectado!



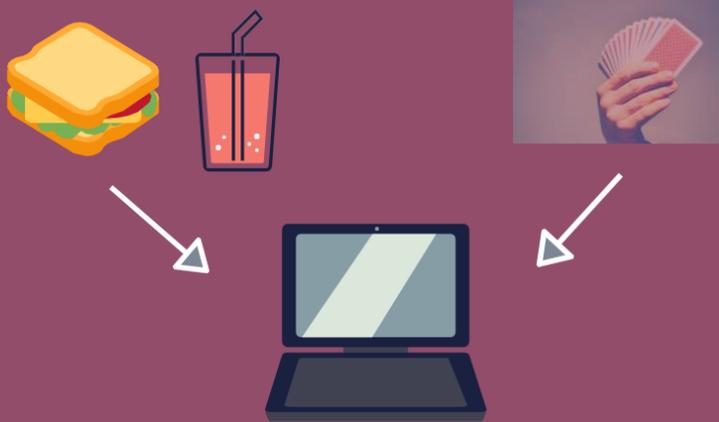
Use o telefone e outras tecnologias para permanecer conectado! É importante, para seu bem-estar mental e físico, permanecer socialmente conectado, mesmo mantendo distância física.



Compareça a consultas médicas essenciais. Telefone e remarque consultas não essenciais. Tente ter à mão, para alguns meses, todos os medicamentos necessários.



Crie uma rotina para você mesmo. Isso ajudará a fazer com que as coisas sejam sentidas como mais normais. Dê o melhor de si para dormir o suficiente e alimentar-se regularmente para permanecer saudável.



Cancele reuniões sociais tais como as do grupo de bridge ou de encontros de almoço. Tente, em vez disso, opções telefônicas ou virtuais ou procure reagendar.



Encontre atividades que o mantenham ocupado e saudável, tais como caminhar, fazer ioga, dançar, andarilhar, cozinhar ou ler!



Procure meios de evitar saídas desnecessárias. Tente pedir ajuda a amigos ou familiares para fazer compras ou mandados. Alguns serviços de compras também podem estar disponíveis.



NH DIVISION OF
Public Health Services

Department of Health and Human Services

